

## ☆野菜のこと☆

1日に摂ると良いとされている野菜の量を知っていますか？1日の野菜摂取目標量は350グラムです。なんとなく聞いたことがあるかもしれませんが、なかなか目で見ることはないと思います。是非、この機会に見て、触って、体感してみてください！

### \*野菜の量を調査\*

#### ☆肉野菜うどん☆

野菜の量…約75グラム

#### ☆海藻サラダ☆

キャベツ

…約30グラム

野菜合計…約105グラム



メインの料理に1品サラダをつけるだけで野菜摂取量は大きく変わります。いつもの食事にプラス1品してみてもいいでしょうか？

#### ☆ポテト&コーンサラダ☆

野菜…75グラム

海藻…78グラム

#### ☆比内地鶏つくねうどん☆

野菜…約20グラム

野菜合計…約95グラム



### ここで、ひとこと…

野菜を沢山摂りたいけれど、350グラムも量が多すぎて食べれないと思う時は、生のままで食べずに茹でたり、蒸したり、電子レンジで加熱するとかさが減るので、生のままより食べやすくなります。

### ちよいたしメモ

#### ★野菜ジュースについて★

1日の野菜の摂取目標量の350グラムをとることは大変です。そこで、野菜を食べる代わりに野菜ジュースを飲むという方法もあります。しかし、野菜ジュースは作る過程で食物繊維が野菜350グラム摂るよりも少なくなってしまう。野菜を食べる目的として、ビタミンやミネラルなどの栄養素を摂取することも大きいですが、食物繊維の摂取も大切な目的です。出来れば、そのままの野菜を摂るようにして、野菜ジュースはどうしても野菜が食べられないという時のピンチヒッターとして考えると良いと思います。





## ☆1日分の鉄分の摂取量☆

18～29歳女性(月経有)の1日の鉄の摂取推奨量は10.5ミリグラムです。

(※30～69歳女性(月経有)は11.0ミリグラムです)

食材名	10.5グラムの鉄が含まれている重量	1回の使用量	
		重量	鉄摂取量
豚レバー	約 80 グラム	50 グラム	6.5 ミリグラム
鶏レバー	約 120 グラム	50 グラム	4.5 ミリグラム
あさり(水煮)	約 30 グラム	10 グラム	3.8 ミリグラム
干しひじき	約 20 グラム	5 グラム	2.8 ミリグラム
切干大根	約 110 グラム	20 グラム	1.9 ミリグラム
小松菜	約 370 グラム	60 グラム	1.7 ミリグラム
ほうれん草	約 530 グラム	60 グラム	1.2 ミリグラム
ココア	約 75 グラム	5 グラム	0.7 ミリグラム
プルーン(乾燥)	1050 グラム	30 グラム	0.3 ミリグラム

これほど食材を食べるのはとても大変です。そこで、最近は鉄強化食品も売られています。自分の食生活に合わせて、鉄強化食品も取り入れながら鉄不足を防ぎましょう♪





## ☆1日のカルシウムの摂取量☆

18～29歳女性の1日のカルシウム摂取推奨量は、**650ミリグラム**です。

(※30～69歳女性は650ミリグラム、男性は18～29歳800ミリグラム、30～49歳650ミリグラム、50～69歳700ミリグラムです。)

様々な食材に換算して、どのくらいの量なのか見てみましょう！

食材名	カルシウム 650 ミリグラムが 含まれている重量	1回使用量	
		重量	カルシウム摂取量
干しエビ	約 35 グラム	10 グラム	710 ミリグラム
普通牛乳	約 600 グラム	200 グラム	220 ミリグラム
プロセスチーズ	約 100 グラム	25 グラム	158 ミリグラム
ヨーグルト(脱脂加糖)	約 550 グラム	100 グラム	120 ミリグラム
小松菜	約 380 グラム	60 グラム	102 ミリグラム
しらす干し	約 120 グラム	15 グラム	32 ミリグラム

同じ食材から1日の摂取推奨量を摂ろうとすると、量が大きくなってしまいますので、食材を組み合わせ、推奨量を摂れるようにしたいですね。最近はカルシウム強化の食品もあるので、強化食品も組み合わせ、カルシウム不足を防ぎましょう☆

まずは、食生活を振り返ることから始めてみましょう\*\*

鉄とカルシウムは特に摂取不足になりやすい栄養素です。これから、積極的に摂ろうと頭の片隅に置いておきましょう。





## 野菜の分類～トマトとピーマンも緑黄色野菜？～

野菜は、緑黄色野菜と淡色野菜に大きく分けられています。緑黄色野菜も淡色野菜もどちらも摂ることが良いと言われています。これは、それぞれの体に与える影響が異なるためです。

それではまず、緑黄色野菜と淡色野菜を分ける基準についてです。**可食部 100g 当たり、カロテンが600 $\mu$ g以上のものを緑黄色野菜としています。**トマトやピーマン、アスパラガスなどは、カロテン含有量は基準以下ですが、緑黄色野菜に分類されています。これらの野菜は、一度に食べる量や食べる頻度が多く、カロテンの補給源として優れているので、緑黄色野菜とみなされているのです。

カロテンは総じて色の濃い野菜に多い傾向があるので「緑黄色野菜」と呼ばれるようになりましたが、緑黄色・淡色の分類は、あくまでも栄養指導を目的に設けられたものなのです。

また、同じ野菜でも部位によって分かれる場合もあります。ねぎの場合、青い部分は緑黄色野菜、白い部分は淡色野菜。同じように、大根やかぶの根は淡色野菜ですが、カロテンたっぷりの葉は緑黄色野菜に分類されます。

淡色野菜はカロテンこそ少ないのですが、ビタミンCや、キャベツの仲間に多いイソチオシアネート、にんにくや玉ねぎに含まれる硫化アリルなど、それぞれに健康に役立つ成分が含まれています。また、量を食べられるものも多く、食物繊維の補給源としても欠かせません。こうした緑黄色野菜と淡色野菜の分類を目安に食生活に取り入れて、栄養をバランスよくとりましょう。

(参考:「緑黄色野菜と淡色野菜の違いの法則」)

[http://www.dole.co.jp/5aday/about/column/column\\_040.html](http://www.dole.co.jp/5aday/about/column/column_040.html)

### ～Q&Aのコーナー～

Question: しその葉は緑黄色野菜？

Answer: 緑黄色野菜です。1回に食べる量(110 $\mu$ g/1g)は少ないですが、カロテンを多く含む(11000 $\mu$ g/100g)野菜です。

Question: カロテンとは？

Answer: **カロテン**というのは緑黄色野菜に多く含まれている物質で、小腸の中でビタミンAに変わるものです。

**ビタミンA**は、脂肪に溶ける脂溶性ビタミンの一種で、からだの発育、生殖機能の維持、暗順応(暗くなっても見える目の順応性)、皮膚の保護、感染に対する抵抗力の維持などのはたらきがあります。

$\beta$ -カロテンには、ビタミンAの作用をするという働きのほかに、有害な活性酸素から体を守る抗酸化作用や、免疫を増強する働きがあることがわかってきています。

また、 $\beta$ -カロテン自体がどれだけ役立っているかははっきりしないものの、 $\beta$ -カロテンが豊富な野菜や果物を十分に摂取することによって、心疾患やある種のがんのリスクが低減することも示されています。

(引用: [http://www.glico.co.jp/navi/dic/dic\\_31.html](http://www.glico.co.jp/navi/dic/dic_31.html)<http://kotobank.jp/word/>)

